

بسم الله الرحمن الرحيم

# چربی های شکمتان را از بین ببرید



تهیه کننده

آرش پور معز آبادی

شما ورزش می کنید و تغذیه تان هم درست است، اما سبیز دور کمرتان هیچ تفاوتی نمی کند. و متأسفانه بعد از 40

سالگی، باید خیلی بیشتر کار کنید تا بتوانید میان تنه تان را صاف و متناسب کنید. اما با برنامه علمی سه قسمتی ما می توانید در 3 الی 6

هفته شکمتان را صاف تر کرده و چربی های آن را از بین ببرید. تحقیقات جدید نشان می دهد که برنامه ای که شامل

تمرینات بدنسازی شدید،

تمرینات کارديو/ ایروبیك شدید،

و ایجاد تغییرات کوچک در انتخاب های غذایی باشد،

چربی های شکم را دو برابر برنامه هایی که شامل رژیم های غذایی کم کربوهیدرات و تمرینات ایروبیك است، از بین می برد

برنامه ما شامل تمرینات موضعی، پیاده روی های خیلی قدرتی، و مواد غذایی چربی سوز برای لاغر کردن قسمت میان تنه برای کم کردن احتمال

ابتلای شما به دیابت، بیماری های قلبی، و سایر مشکلات و بیماری های خطرناک، می باشد

در این 3 هفته باید چربی سوزی و عضله سازی کنید. در 6 هفته، خواهید دید که سانتیمتر ها از دور کمرتان کم می شود

شاید وزن تان هم در این مدت 5 تا 7 کیلو پایین آمد. و با ادامه این برنامه برای 6 ماه خواهید دید که شکمی کاملاً تخت و سفت

پیدا می کنید

## برنامه در یک نگاه

### هفته اول

پیاده روی قدرتی: سه روز، 20 دقیقه

پیاده روی سه مرحله ای: یک روز، 18 دقیقه

حرکت های موضعی: سه روز، حرکات اولیه و اصلی

### هفته دوم

پیاده روی قدرتی: سه روز، 25 دقیقه

یک روز، 24 دقیقه: پیاده روی سه مرحله ای

حرکت های موضعی: پنج روز، حرکات اولیه و اصلی

### هفته سوم

پیاده روی قدرتی: سه روز، 30 دقیقه

پیاده روی سه مرحله ای: یک روز، 30 دقیقه

حرکت های موضعی : سه روز ، حرکات اصلی

## هفته چهارم

پیاده روی قدرتی: سه روز، 30 دقیقه

پیاده روی سه مرحله ای: 2 روز، 18 دقیقه

حرکت های موضعی : پنج روز، حرکات اصلی

## هفته پنجم

پیاده روی قدرتی: سه روز، 30 دقیقه

پیاده روی سه مرحله ای: 2 روز، 24 دقیقه

حرکت های موضعی : سه روز، حرکات شدیدتر

## هفته ششم به بعد

پیاده روی قدرتی: سه روز، 30 دقیقه

پیاده روی سه مرحله ای: 2 روز، 30 دقیقه

حرکت های موضعی : پنج روز، حرکات شدیدتر

پیاده روی های قدرتی

توانایی کالری سوزی بدنتان و جمع شدن سلول های چربی را ارتقاء دهید. با بیست دقیقه شروع کنید اما اگر توانایی بیشتر از این را دارید، با هر مدت زمان که راحتید شروع کنید. مهم این است که با تمرکز راه بروید، و برای کالری سوزی بیشتر، دست ها و کلیه عضلات بدن را منقبض کنید

قدم هایتان را بلند بردارید. ابتدا روی پاشنه رفته، بعد کف پا و بعد روی پنجه

تنفستان باید منظم و کنترل شده باشد. سرعت راه رفتنتان هم باید تا حدی باشد که دنبال کردن یک مکالمه برایتان دشوار باشد.

سرعت پیاده رویتان را با توانایی و آمادگی جسمانی خود کنترل کنید. برای شدیدتر کردن تمرینتان می توانید پله نوردی کنید یا اگر پیاده روی را

روی تردمیل انجام میدهید، شیب آن را افزایش دهید

## پیاده روی سه مرحله ای

این سه مرحله باعث می شود برای مدت زمان طولانی تری کالری بیشتری بسوزانید

گرم کردن، 3 دقیقه: با سرعت ملایم شروع کنید به حدی که بتوانید به راحتی آواز بخوانید

مرحله 1، 2 دقیقه: به راحتی اما با تمرکز قدم بزنید. سرعتتان نباید آنقدر زیاد باشد که نتوانید به مکالمه تان ادامه دهید

مرحله 2، 2 دقیقه: با بالا رفتن از پله یا افزودن شیب تردمیل، ضربان قلبتان را بالا ببرید

مرحله 3، 2 دقیقه: شیب را کمی بیشتر کرده یا سرعتتان را افزایش دهید

سرد کردن، 3 دقیقه: آرام قدم بردارید به حدی که بتوانید حین راه رفتن به راحتی آواز بخوانید

هفته 1 و 4: هر مرحله را دو بار تکرار کنید

هفته 2 و 5: هر مرحله را 3 بار تکرار کنید

هفته 3 و 6: هر مرحله را 4 بار تکرار کنید

## 6 حرکت موضعی قدرتی

این 6 حرکت تمرینی علیرغم سادگی بسیار قدرتی و شدید هستند. دقت و تمرکز نقش بسیار مهمی دارد، پس آرام شروع کنید. ابتدا حرکات اصلی را امتحان کنید، اگر برایتان شدید بود، با انواع ساده تر شروع کنید و حول و حوش هفته سوم کمی شدت تمریناتتان را بالا ببرید در مقایسه به حرکات درازنشست، حرکات موضعی فشار بیشتری روی عضلات شکم وارد می کند. برای سریعتر و شدتی کردن تمرینات، توصیه می کنیم که حرکات را با کش ورزشی انجام دهید. تحقیقات نشان داده است که افزودن مقاومت بیشتر به حرکات بدنسازی، فواید آن را سه برابر می کند

## قیچی

روی شکم، عضلات چهارسر زانو، عضلات پشت پا، عضلات جلو بازو و سرشانه کار میکند

حرکت اصلی: در حالت نشسته، کش را دور مچ پای چپ ببندید، و سر دیگر را با دست بگیرید. به پشت روی زمین بخوابید، پاها کاملاً باز و کشیده باشند. سر، گردن و شانه ها را به سمت بالا خم کنید و شکمتان را خیلی خوب تو بکشید. با قرار دادن بازوها روی زمین، آرنج ها را خم کنید و مچ ها را به سمت سینه بکشانید. پای چپ را صاف بالا ببرید. حرکت را سریع و کاملاً تمرکزی انجام دهید. نفس را داخل ریه کرده و پای چپ را دوباره به سمت زمین برگردانید تا جایی که فقط چند سانتیمتر با زمین فاصله داشته باشد. حرکت را 8 بار تکرار کنید. کش را باز کرده و دور پای راست ببندید و همین حرکت را تکرار کنید



ساده تر کردن تمرین: سر و شانه ها روی زمین قرار دهید



دشوارتر کردن تمرین: برای بالاتر بردن مقاومت، کش را پایین تر ببندید

## چرخش پهلو نشسته با عضلات پشت بازو

روی پهلوها، زیربغل، عضلات چهارسر زانو، عضلات پشت بازو و سرشانه کار می کند

صاف بنشینید، پاها کاملاً باز باشد و پنجه ها را کاملاً به جلو بکشید

زانوی چپ را خم کنید، پا روی زمین باشد، و وسط کش را زیر پا قرار دهید

و سرهای کش را در دست چپ نگه دارید. بالاتنه را طوری بپرخانید تا زانوی چپ مقابلتان قرار گیرد

دست راست را دور زانوی چپ ببندید و پهنای شانه را به هم فشار دهید



نفس را بیرون دهید و پای چپ را با زاویه 45 درجه با زمین باز کنید، درحالیکه دست چپ را هم صاف کرده و تا ارتفاع شانه باز کنید

(دست چپ در مقابل صورت باشد).

پشتتان را صاف نگه داشته، نفس را داخل بکشید و پا و دستتان را پایین ببرید. این حرکت را در 8 تکرار انجام دهید و بعد پا را عوض کنید



ساده تر کردن تمرین: هر دو پا را روی زمین قرار دهید

دشوارتر کردن تمرین: به جای نگه داشتن زانو، در کل حرکت دست آزاد را به سمت پنجه پا با ارتفاع شانه بکشانید



## دوبل X

روی عضلات شکم، زیربغل، سرشانه، عضلات چهار سر زانو، ران ها، و عضلات جلو بازو کار می کند

حرکت اصلی:

با زانوهای خم بنشینید، و وسط کش را زیر هر دو پا قرار دهید. کش را ضربه‌ری کنید و هر سر را در یک دست بگیرید. آرام آرام عقب بروید بازوها را روی زمین قرار داده، آرنج تا جایی که پشتتان روی زمین قرار گیرد. زانوها را همچنان خم نگه دارید و رانها را نزدیک سینه بیاورید. این نقطه شروع است



نفس را داخل بکشید و پاها را به طرفین باز کنید و دست ها را نیز به بالا سر برده و حرف ایکس را بسازید

به دقت روی حرکت تمرکز داشته یک ثانیه به آن حالت بمانید و بعد دوباره به نقطه شروع برگردید. به دقت روی حرکت تمرکز

حرکت را در 8 تکرار انجام دهید



ساده تر کردن حرکت : برای 5 تکرار اول، پاها را روی زمین قرار دهید

دشوارتر کردن حرکت : حالت ایکس را برای 5 ثانیه حفظ کنید و بعد به نقطه شروع برگردید

## شنای قورباغه

روی عضلات زیربغل، شکم، سرشانه، دست ها و ران ها کار می کند

حرکت اصلی: زانو بزنید، طوری که پنجه های پا زیرتان خم شود، وسط کش را زیر وسط پا قرار دهید، و هر سر کش را در یک دست نگه دارید. به آرامی روی دست ها جلو بروید و با صورتتان که به سمت زمین است بخوابید. پاها خم باشد و دست ها دقیقاً در زیر شانه ها روی زمین قرار گیرد. عضلات شکم و زیربغل را برای بلند کردن سر و شانه ها منقبض کنید. نفس را بیرون دهید و دست ها را تا سطح شانه ها به جلو باز کنید و در همان حال پاها را بالا ببرید. دست ها را به طرفین گرد بپرخانید و بعد به داخل پاها و پایین بیاورید. نفس را داخل بکشید و برای برگرداندن دست ها به روی زمین زیر شانه ها، مچ را گرد کنید و پاها را نیز پایین بیاورید. 8 مرتبه حرکت را تکرار کنید



ساده تر کردن حرکت: سینه را نزدیک تر به زمین نگه دارید

دشواری تر کردن حرکت: همانطور که دست ها را به سمت طرفین می چرخانید، پاهایی که بالا برده اید را از هم باز کنید و قبل از پایین آوردن تا 3 ثانیه صبر کنید و بعد چرخش را کامل کنید

## ستاره دریایی

روی عضلات پهلوی، پشت، بیرون ران، و سرشانه کار می کند

حرکت اصلی: با زانوهای خم بنشینید، پاها صاف روی زمین قرار گیرد و کش را دور مچ پای راست ببندید و سر دیگر را در دست راست قرار دهید. به سمت چپ بچرخید پاها صاف و زانوهای کمی خم باشد. دست راست را روی ران استراحت دهید



دست چپ را به جلو بکشید و برای تکیه انگشت ها را باز کنید. ران را تا جایی بالا بیاورید که از زانو تا سر در یک راستا قرار گیرد. با بالا آوردن پای راست نفس را بیرون دهید. زانوهای صاف کرده و دست راست را بالای سر بالا ببرید. با رها کردن آن نفس را داخل کنید. چهار مرتبه تکرار کنید و بعد پهلوی را عوض کنید



ساده تر کردن حرکت: ران ها روی زمین نگه دارید.

دشواری تر کردن حرکت: پای زیری را صاف کنید تا از پا تا سر در یک راستا قرار گیرد



صد

روی عضلات شکم، عضلات پشت بازو، و سرشانه کار می کند

حرکت اصلی: با زانوهای خم بنشینید، وسط کش را زیر ساق پا کمی پایین تر از زانو قرار دهید. کش را روی پا ضربدری کنید و هر سر را در یک دست کنار پاها نگه دارید. با برخورد نوک انگشتان دست با پشت ران، نفس را بیرون دهید و آرام آرام عقب بروید تا پشتتان کاملاً روی زمین قرار گیرد. زانوها را تا بالای ران بلند کرده، به صورتی که پایین پا به موازات زمین باشد. سر، گردن و شانه ها را بالا بیاورید و شکم را خوب تو بکشید. با گرفتن سر کش در دست ها، دست ها را صاف به موازات زمین قرار دهید. نفس را داخل بکشید، دست ها را به سرعت پنج مرتبه بالا و پایین کنید. نفس را بیرون دهید و باز 5 مرتبه دست ها را بالا پایین کنید. حرکت را برای 10 تنفس انجام دهید



ساده تر کردن حرکت: طی تمرین سر و شانه ها را روی زمین قرار دهید





دشوارتر کردن حرکت: برای افزایش مقاومت، کش ها را نزدیک تر به پا در دست بگیرید

Arash pourmoezabadi